



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Heise, Rüdiger

Verein: Sondershausen
Startnummer: 209

Strecke: 6,60 km
2 Runden 6,6 km

Kategorie:
Senioren M60

Gesamt-Zeit: 31:29

Geschwindigkeit: 12,58 km/h
Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 44)
Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 36)
Bestzeit der Strecke: 21:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 31:11

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit			min/km
Rundenzeit	3,30	15:35	4:43	2	0:05	20	4:56	3,30	15:35	4:43	2			14	
Ziel	3,30	15:54	4:49	2	0:13	19	5:36	6,60	31:29	4:46	2	0:18	23	10:17	